

## Examen des thérapies de couple chez les adultes vivant une détresse relationnelle

### Contexte

Au Canada, environ 40% des couples mariés divorcent avant leur 30<sup>e</sup> anniversaire de mariage, ce qui laisse présumer d'une forte prévalence de détresse dans les relations. Les détresses relationnelles peuvent *causer* des problèmes de santé mentale et physique, comme la dépression, l'anxiété et la toxicomanie, et elles peuvent aussi *résulter de* problèmes de santé comme une maladie terminale, une maladie chronique, des troubles de santé mentale, l'infidélité et des traumatismes d'enfance non-résolus.

### Technologie

La thérapie de couple est une intervention fréquente chez les partenaires vivant une détresse relationnelle. Elle se fonde sur le principe que le fait de guider les couples à régler leur conflit en travaillant en collaboration en tant que partenaires est plus efficace que de travailler avec un seul des membres du couple. Pendant la thérapie de couple, un conseiller aide les partenaires à identifier les raisons de leur détresse et à trouver des façons pour alléger ce fardeau afin que leur relation puisse s'améliorer.

### Sujet

Même si la thérapie de couple est une pratique largement répandue, nous ne sommes pas en mesure de confirmer l'efficacité de cette intervention pour venir en aide à une relation en détresse. Un examen de l'efficacité des thérapies de couple, associé à l'étude des lignes directrices fondées sur des données probantes traitant des thérapies de couple ou des thérapies conjugales, éclairera les choix de traitement pour les adultes vivant une détresse relationnelle.

### Méthodes

On a procédé à une recherche documentaire limitée à partir des ressources clés et examiné les titres et résumés des publications repérées. On a ensuite évalué le texte intégral des publications en vue de procéder au choix final des articles selon des critères de sélection déterminés au préalable (population, intervention, comparateur, résultats et plan des études).

### Messages clés

- Pour les couples vivant une détresse relationnelle, la thérapie de couple semble avoir un impact positif sur le degré de satisfaction ressenti dans la relation.
- On ne sait pas si la thérapie de couple offre d'autres bienfaits liés à la relation ou à la santé psychologique.
- Aucune ligne directrice fondée sur des données probantes n'a été relevée.

### Résultats

La recherche documentaire a permis de relever 335 références, auxquelles se sont ajoutés 11 articles tirés d'autres sources. Parmi ces références, 40 ont été jugées potentiellement pertinentes, et 20 publications, décrivant 18 études, répondaient aux critères de sélection de l'examen : 8 études randomisées contrôlées, 9 études observationnelles avant-après, et 1 étude de cohorte.

*AVERTISSEMENT : L'information contenue dans ce Rapport en bref vise à aider les décideurs des soins de la santé, les patients, les professionnels de la santé, les dirigeants des systèmes de santé et les décideurs politiques à prendre des décisions éclairées et ainsi améliorer la qualité des services de santé. L'information contenue dans ce Rapport en bref ne doit pas être utilisée comme substitut à l'application d'un jugement clinique en ce qui concerne les soins d'un patient ou autre jugement professionnel dans tout processus décisionnel ni n'est elle destinée à remplacer un avis médical professionnel. Bien que l'ACMTS ait tout mis en œuvre pour veiller à l'exactitude, à l'exhaustivité et à l'actualité du présent rapport, elle décline toute responsabilité à cet égard, comme elle ne saurait être tenue responsable des erreurs, omissions, blessures, pertes ou dommages découlant de l'usage (ou du mauvais usage) de l'information contenue ou implicite dans le présent Rapport en bref.*

*L'ACMTS assume l'entière responsabilité de la forme finale et du contenu de ce Rapport en bref. Les déclarations, conclusions et opinions qui y sont exprimées ne reflètent pas nécessairement le point de vue de Santé Canada ou des gouvernements provinciaux et territoriaux. La production de ce Rapport en bref a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada.*